LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE

Climats

CNRACL

JUILLET 2008 N°58

Internet, un vrai compagnon ! *p.3*

Danse avec les requins *p.6*

p.9

Á Colombes la mosaïque des âges

LE MAGAZINE DE VOTRE RETRAITE

Climats

CNRACL

JUILLET 2008 / n°58

Votre magazine *Climats* est gratuit et adressé automatiquement trois fois par an à tous les pensionnés de la CNRACL. Il peut être téléchargé sur le site www.cnracl.fr

Phovoir

En cahier central, pages I à VIII

Cahier Infos

Retrouvez toute l'actualité de votre retraite. Le point sur les prestations et les aides dont vous pouvez bénéficier.

3 *société*
Internet, un vrai compagnon !

6 *rencontre*
Danse avec les requins

8 *vie pratique*
Aides à domicile, mode d'emploi

Assurez vos déplacements en Europe

9 *initiatives*
À Colombes, la mosaïque des âges

12 *évasion*
Croisières le vent en poupe

Claude Domeizel
Président du conseil d'administration de la CNRACL, sénateur des Alpes-de-Haute-Provence.

Pascal Saura – CDC

Édito
« au cœur de la CNRACL »

Je vous l'annonçais au mois de mars, votre caisse de retraites organise, à la fin de l'année, une des plus grandes élections professionnelles en France, à l'occasion du renouvellement des administrateurs élus au conseil d'administration.

L'ensemble des retraités, actifs et employeurs du régime, soit plus de trois millions d'électeurs dont vous faites partie, seront invités à voter par correspondance pour élire, de manière paritaire, leurs représentants au conseil d'administration.

Le précédent *Cahier Infos* vous a présenté l'organisation et le rôle majeur de notre instance dans la vie du régime. La réforme des retraites, la seconde étape de la décentralisation et le dispositif d'exonération sur les heures supplémentaires dont la charge était imputée à la CNRACL ont démontré l'importance pour le régime de disposer d'une instance paritaire légitimée par son mode d'élection direct, et en capacité d'intervenir auprès des pouvoirs publics pour en défendre les intérêts. Aujourd'hui, je vous propose de découvrir dans les pages intérieures de votre magazine le calendrier des opérations électorales et les actions de préparation de ce temps fort pour la CNRACL.

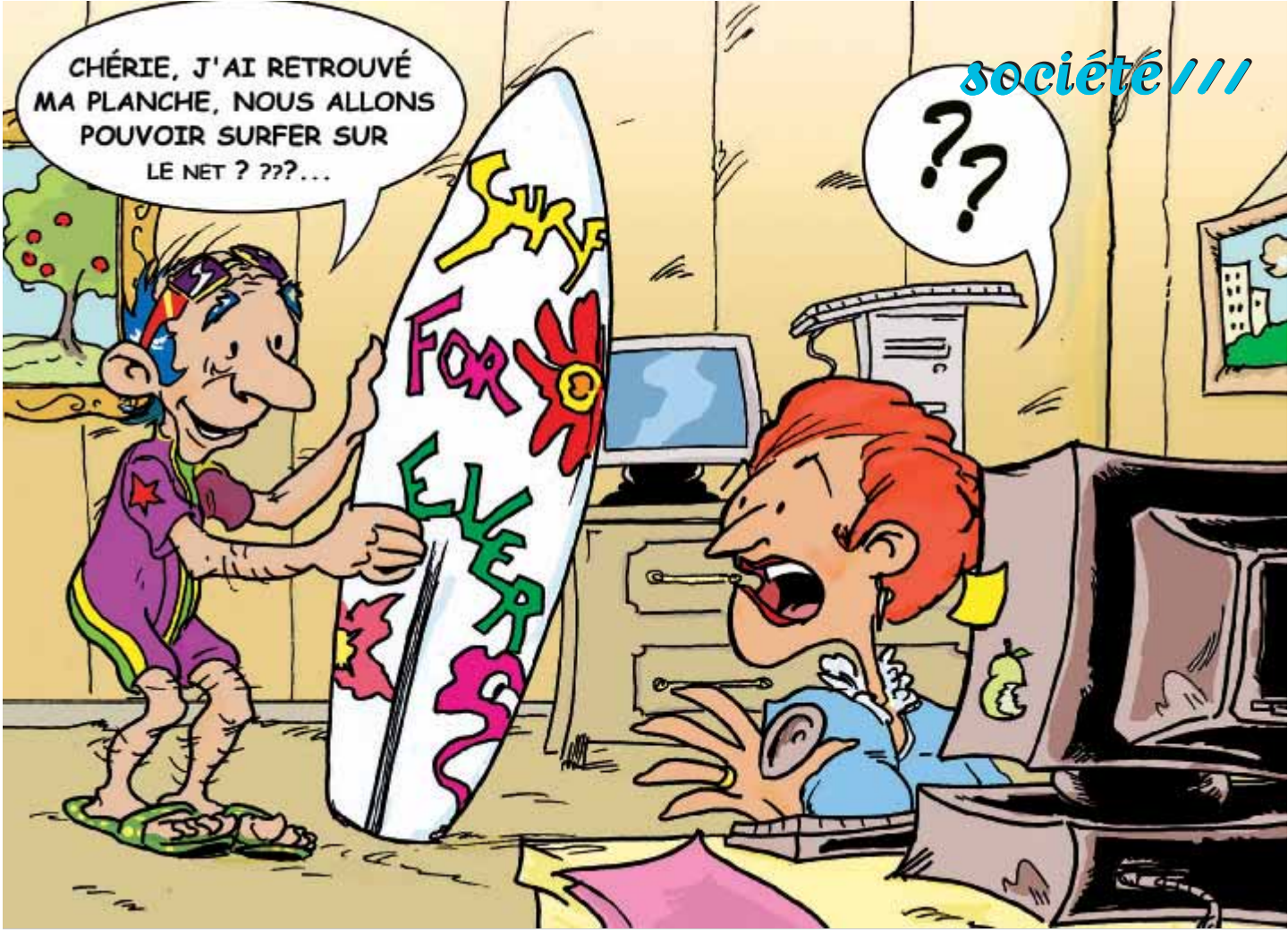
Climats vous fera également découvrir des initiatives locales intéressantes, les évolutions les plus récentes d'Internet et les services mis en ligne par votre caisse de retraite. La rubrique « vie pratique » fera le point sur l'emploi des aides à domicile. Si vous voyagez, la présentation de la carte européenne vous sera utile et si vous avez envie de rêver, vous vous laisserez séduire par les pages « évasion » qui vous emmèneront sur les rivages de merveilleux pays.

Comme d'habitude, grâce à vos témoignages, les rencontres avec l'un d'entre vous offrent à tous un moment délicieux.

Je vous souhaite une bonne lecture de votre magazine et un bel été.

Caisse des Dépôts RETRAITES

Une gestion Caisse des Dépôts Retraites, rue du Vergne, 33059 Bordeaux Cedex, tél. : 05 56 11 41 23.
Directeur de la publication : Gérard Perfettini. Rédacteur en chef : Olivier Énard. Conception, réalisation : Reed Publishing. Impression : Image Graphic. Photo de couverture : Service intergénérationnel de la ville de Colombes. ISSN 1161-9091. Dépôt légal : 3e trimestre 2008.



Michel Nolot

Internet, un vrai compagnon !

De plus en plus de seniors surfent sur Internet. C'est facile et offre tellement de possibilités ! Et si vous vous y mettiez aussi ?

« *Depuis 1998, notre club organise des ateliers de formation pour tous les membres qui veulent s'initier à l'informatique et, bien sûr, au Web,* raconte Nicole, présidente du club Intergroupe urbain et rural des retraités actifs de la région dijonnaise (IURRARD). *Dès le début, ces ateliers ont connu beaucoup de succès. Ils permettent aux uns et aux autres de conserver leur potentiel intellectuel…* » Nicole est un peu vétéran en la matière. « *Je me suis dit, il y a des années à présent :* "Pourquoi est-ce que tu ne te mettrais pas à Internet ?" *Alors je me suis lancée ! C'est tellement facile et agréable.* » Aujourd'hui, elle se retrouve régulièrement devant son écran et surfe sur la Toile, comme 40 % des Français âgés de plus de 60 ans[1].

Un outil du quotidien

Quels usages fait-elle de son ordinateur ? « *J'écris les comptes-rendus de l'association pour les adhérents et pour la presse* », explique-t-elle. Quant à Internet, il est devenu son « *outil quotidien, comme un appareil ménager. Le matin, c'est une routine : j'ouvre ma messagerie pour consulter mes courriels. Le reste du temps, je fais des recherches sur différents thèmes, je lis des recettes de cuisine, etc.* »

En moyenne, les 65 ans et plus se connectent douze jours par mois sur le Web[2]. « *J'y passe beaucoup de temps, je ne pourrais plus vivre sans Internet,* reconnaît Gérard. *Ma femme, elle, ça ne l'attire pas : courrier, démarches… elle fait tout en version papier. Moi, sans ordinateur, je suis perdu ! J'ai aussi un agenda électronique sur lequel je note mes rendez-vous et, le soir, je le connecte à mon ordinateur afin de les enregistrer, là aussi !* »

Tout, au bout des doigts

On peut faire tellement de choses quotidiennes avec Internet ! Consulter ses comptes bancaires, par exemple, effectuer des démarches administratives pour obtenir un acte de naissance ou un extrait de casier judiciaire *(voir www.service-public.fr)*, évaluer et payer ses impôts *(sur*

De nombreuses possibilités sont offertes par Internet. Outil de liaison précieux avec la famille lorsque celle-ci se trouve loin, la Toile, d'abord d'aspect un peu froid, se révèle assez facile d'utilisation.

www.impots.gouv.fr), régler et archiver ses factures d'électricité ou de téléphone… On peut aussi y regarder la météo, trouver l'adresse d'un plombier, connaître le PIB de l'Argentine… Ou encore faire ses courses, acheter un billet de spectacle ou de train (tarifs réduits à l'appui).

Le champ des loisirs et des connaissances offert par la Toile est également immense. Participer à l'émission « Questions pour un champion »? C'est possible. Jouer au Scrabble ou au poker avec des partenaires virtuels? Possible aussi! On peut aussi visiter des musées, écouter de la musique, effectuer des recherches sur le thème de son choix. *« Lorsque mon médecin me prescrit un médicament, je n'ai plus besoin de dictionnaire médical : je tape le nom du médicament sur Google*[3] *et, en un tour de main, j'ai toutes les informations sur celui-ci,* s'enthousiasme Claude, un Ch'ti. *J'aime beaucoup les fleurs… Si je veux connaître le nom d'une variété, idem : Google, quelques sites, et je trouve. C'est plus rapide et plus complet qu'une encyclopédie ! »*

Un précieux lien

Claude est un inconditionnel d'Internet. *« C'est un vice de technicien »,* avoue-t-il en riant, lui qui est retraité d'EDF. Il tempère toutefois : *« Le Web n'est pas une fin en soi, c'est extrêmement utile, c'est tout. Ma messagerie, je l'utilise seulement quand c'est nécessaire. Je préfère parler aux copains par téléphone ou aller les voir. Pareil pour ma femme : elle me "pique" mon ordinateur pour échanger des recettes de cuisine avec ses amies ! »*

Phovoir

Bien s'équiper…

Pour utiliser efficacement Internet, encore faut-il bien s'équiper. Il est d'abord nécessaire d'avoir un ordinateur. Inutile de chercher un équipement ultra-sophistiqué. Les fabricants proposent aujourd'hui une large gamme d'ordinateurs fixes ou portables performants à des prix honnêtes. On trouve désormais des ordinateurs fixes à partir de 500 €, dotés d'un écran, d'une souris, d'un clavier, de haut-parleurs et d'un disque dur[1].

Pour vous connecter à Internet, vous avez le choix entre deux principaux types d'accès, le câble et l'ADSL[2]. Ils permettent tous deux de se connecter en haut débit, celui-ci étant accessible sur la majorité du territoire. Les fournisseurs d'accès[3] proposent essentiellement des solutions « triple play », pour un coût moyen d'abonnement de 30 € par mois, avec accès Internet, téléphonie (illimitée vers les téléphones fixes en France et vers certains pays) et la réception de la télévision numérique. Pour cela, l'opérateur vous fournit une « box Wi-Fi[4] » à connecter sur la prise téléphonique (technologie ADSL) ou sur le câble. Avant de souscrire un abonnement, veillez à comparer les offres et les modalités d'assistance technique. Parlez-en à des personnes déjà équipées qui sauront vous conseiller.

Vous ne pouvez, ou ne souhaitez pas, vous équiper chez vous? Vous pouvez adhérer à une association ou à un club informatique, ou vous connecter dans un cybercafé (où on peut, de surcroît, nouer des contacts…).

1) espace de stockage des données de l'ordinateur. Sa capacité de stockage s'exprime en Go (gigaoctet).
2) Technologie qui permet la transmission de données à très haut débit via la prise téléphonique.
3) Orange, Free, Neuf, Alice, Darty, SFR, Télé2, Numéricable…
4)Technologie de réseau informatique sans fil.

Getty Images, Phovoir, Imagesource

en savoir +

- **Des ouvrages afin de bien vous y retrouver :**
  Internet pour les nuls, **éd. First, 22,90 €.**
  Toi aussi tu peux y arriver ! – Les Conseils informatiques d'un petit-fils à son grand-père, **éd. Pearson, 13,50 €.**
  Un magazine : *Ordisenior pratique,* **en kiosque, 4,50 €.**
- **Des sociétés vous dispensent des formations à domicile. Ces services sont souvent encadrés par la loi dite « Borloo » de 2006 ; ils peuvent être réglés par chèque emploi service universel (Cesu) et vous pouvez bénéficier d'une réduction d'impôts au titre des services à domicile.**

Le champ des loisirs et des connaissances offert par la Toile *est immense.*

Tous les retraités aficionados d'Internet vous le diront : cet outil représente pour eux un formidable moyen d'échanger avec leurs enfants et petits-enfants, éparpillés aux quatre coins de France, voire du monde. *« J'ai des petits-enfants au Havre, d'autres en région parisienne, d'autres encore en Bretagne,* reprend Nicole, *et nous nous écrivons beaucoup par mails. J'ouvre ma messagerie comme j'ouvrirais ma boîte aux lettres, et j'y trouve leurs petits mots et les photos qu'ils m'envoient. Si Internet n'existait pas, j'aurais beaucoup moins de nouvelles parce que le téléphone, ce n'est pas trop leur truc. »*

Même appréciation de Gérard : *« J'ai trois petites-filles, on s'écrit des mails, on échange par messagerie instantanée et par vidéo grâce à une webcam*[4]*. C'est comme si on était les uns à côté des autres, c'est formidable. Et je ne parle pas des photos de vacances. Un vrai album en direct ! »*

Certains seniors vont même plus loin en créant leur blog[5]. Le club de Nicole a le sien, Gérard envisage de se lancer, Claude, l'amoureux des fleurs, se dit qu'il pourrait en concevoir un sur ce thème. *« C'est un bon moyen d'entretenir et de faire partager une passion »,* estime Madeleine, qui a la main verte elle aussi et qui a créé un blog[6] : une visite magique au pays des hortensias, des glycines et autres beautés… De quoi prendre l'air et rêver. Si Internet est un outil qui peut paraître froid au début, un peu rebutant, il contribue largement à enrichir notre vie, en mettant le monde à notre portée.

● *Patrick Coudreau*

1) Selon une étude du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Credoc) parue en janvier 2008.
2) Source : Institut de mesure d'audience NetValue.
3) Moteur de recherche, permet de trouver des informations sur Internet à partir de mots clés. Il en existe d'autres : www.yahoo.fr, www.live.com…
4) Caméra connectée à l'ordinateur et à Internet permettant de voir d'autres internautes.
5) Site Internet personnel et interactif, qui se présente sous la forme d'un journal composé d'un ensemble de textes classés par date de parution (du plus récent au plus ancien).
6) www.rendezvousjardin.com/blog/zigor

La cnracl en ligne

La CNRACL a ouvert sur Internet un espace sécurisé qui vous est dédié. Vous pouvez y consulter et éditer votre dossier personnel (état civil, adresse…), les derniers paiements dont vous avez bénéficié, le montant imposable de votre pension… Il vous permet aussi d'adresser un courriel aux services de la CNRACL. Pour accéder à cet espace, précisez votre numéro de Sécurité sociale et votre code confidentiel. Pas encore inscrit ? L'inscription est gratuite : remplissez votre formulaire sur www.cnracl.fr à la rubrique « Espace retraités/services en lignes ». Vous recevrez votre code confidentiel, demandé à chaque connexion. Enfin, si vous déménagez, faites-le savoir à la CNRACL par fax, courrier, téléphone, ou par Internet, sur www.changement-adresse.gouv.fr

Danse avec les requins

À la retraite depuis 2004, Geneviève Mercadé se voue à la passion qui la porte depuis trente ans : le monde sous-marin et… les requins. Rencontre avec une « drôle de dame ».

Amos Natchoum

Depuis plus de trente ans, Geneviève Mercadé parcourt les mers et les océans à la rencontre des requins.

Ce qui capte d'abord l'attention, chez Geneviève Mercadé, c'est cette force calme qui émane d'elle. Une force, comme évidente, qui n'a pas besoin de faire appel à la gesticulation pour s'exprimer. A-t-elle acquis cette présence dans l'apprentissage des fonds marins ? Elle a tellement rêvé devant les films du commandant Cousteau que, un jour, elle décide d'aller voir à quoi ressemble le monde du silence. « *J'avais de gros handicaps, je ne savais pas nager et j'avais peur de l'eau,* avoue Geneviève. *Je le dis souvent sous forme de boutade : certains font de la psychanalyse, moi je fais de la plongée sous-marine… L'eau nous renvoie à des choses essentielles car elle est conductrice d'énergie.* » La ténacité étant l'un des traits de caractère de cette jeune retraitée, ancienne responsable d'un service tutélaire en hôpital psychiatrique, après un an d'apprentissage – et quelques cauchemars en plus –, elle sait nager. Elle apprend à plonger dans la foulée.

Voilà trente et un ans que Geneviève a scellé avec les océans un pacte intime, sans exclusivité pourtant, cette grande voyageuse étant aussi une amoureuse des peuples et des volcans. Mais la grande passion de Geneviève reste les requins, qu'elle a été l'une des premières femmes à filmer.

La dame aux requins

En 1994, elle décide d'aller vérifier par elle-même si la désastreuse réputation de ce grand prédateur est justifiée. Elle choisit, tant qu'à faire, celui qui éveille les craintes

Requin blanc **(ci-contre),** ***requin-marteau*** **(page ci-contre, vignette de gauche),** ***orque*** **(page ci-contre, vignette de droite)** ***ou requin tigre*** **(ci-dessous).**

Geneviève s'est payé le luxe de filmer, entre ses palmes, le requin-tigre qui est tant craint.

les plus terribles : le grand requin blanc. Bien campée dans sa vie et résolue à ne pas flancher, elle décolle pour l'Afrique du Sud. Elle se retrouve, un beau matin, dans l'eau, à Gans Bay, dans une cage en bois fabriquée par les pêcheurs et censée la protéger : *« Et j'ai vu des requins blancs ! »*. Ces simples mots font vibrer sa voix : *« Je dois avouer que ce fut l'une des très grandes surprises de ma vie, et un grand bonheur. Je me suis rendu compte que c'était un animal majestueux, d'une puissance extraordinaire et d'une grande placidité. »* Depuis cette première rencontre, elle a rendu visite à toutes les espèces de requins qui sillonnent les mers et les océans de la planète. Elle s'est même payé le luxe de filmer, entre ses palmes, le requin-tigre, qui est tellement craint. À fréquenter ces grands prédateurs, elle a appris à les connaître et donne deux conseils aux amateurs de sensations fortes : toujours rester immobile et calme devant un requin, et le regarder dans les yeux. Facile ?

Geneviève Mercadé, Renaté Wihan, Getty, Fotolia.

Anna, l'orque star

Si le requin reste le poisson fétiche de Geneviève, l'orque est son mammifère préféré. C'est aussi l'un des plus difficiles à rencontrer : au mois de novembre dans le grand Nord et… dans une eau glacée. C'est pourtant aux îles Lofoten, au nord de la Norvège, que la dame a fait l'une des rencontres aquatiques les plus émouvantes de sa vie : la belle Anna, une orque matriarche dont le cabotinage n'a rien à envier au genre humain. Tout commence lors de son premier voyage, en 1997. Geneviève chante dans l'eau pour attirer les orques. L'année suivante, elle revient au même endroit et réitère son petit chant rituel. C'est alors qu'Anna lui fait une fête incroyable, virevolte et danse autour d'elle. Geneviève a de la magie dans la voix lorsqu'elle évoque ce souvenir. Dans la foulée, elle avoue n'avoir jamais éprouvé la moindre peur même lorsqu'un requin blanc a planté ses dents dans le caisson de protection de sa caméra. *« Je me suis forgé une philosophie personnelle, la théorie des trois R : toujours prête à mourir sans regret, sans remords et sans rancune. Je l'ai toujours appliquée, et je vis tout simplement et de façon très diversifiée. »*

● *Véronique Pierron*

Appel à témoignages

Parlez-nous de votre passion

Nous remercions tous ceux qui, comme Geneviève Mercadé, ont répondu à notre appel. Alors si, vous aussi, vous avez une passion particulière, récente ou plus ancienne, à faire découvrir aux lecteurs de *Climats*, n'hésitez pas à nous écrire.

CNRACL – Climats
Service communication
rue du Vergne
33059 Bordeaux Cedex

CNRACL

En savoir +

Le centre parisien de formation à la plongée, Pretaplonger.com, a mis en place avec deux partenaires un programme spécifique pour les plus de 55 ans, intitulé « Plongée seniors aventure ».

Adresse : 5, rue de l'Église, 92100 Boulogne-Billancourt
Site Web : www.pretaplonger.com
Tél. : 01 41 10 90 02
E-mail : contact@pretaplonger.com

Plonger, c'est bon pour la santé !

Il n'y a pas d'âge pour se mettre à la plongée sous-marine ! On peut tout à fait débuter cette activité après 55 ans et la pratiquer pendant très longtemps. Depuis plusieurs années, l'intérêt des seniors pour la plongée est croissant et celle-ci a d'abord été une réalité avant d'être une tendance ou un effet de mode ; des structures d'accueil se développent comme l'apprentissage en piscine. Côté santé, la plongée sous-marine est une activité physique et sportive qui se déroule en apesanteur, elle est donc adaptée aux personnes qui cherchent une pratique sportive d'intensité modulable, privilégiant les déplacements en souplesse dans un espace à trois dimensions. On peut y progresser quel que soit son niveau de départ et, surtout, c'est une nouvelle aventure. Quant aux limitations, ce sont celles qui concernent tous ceux qui pratiquent la plongée. Elles touchent essentiellement à l'appareil cardiaque et respiratoire, mais elles sont peu sévères. Dans tous les cas, consultez votre médecin afin de passer une visite médicale d'aptitude.

Phovoir

Aides à domicile, mode d'emploi

Contribuant à l'amélioration de la qualité de vie, les services à domicile ne cessent de se développer. Les Français y ont de plus en plus recours, notamment les retraités et les personnes les plus fragiles.

Longtemps limité aux travaux ménagers et à la garde d'enfants, le secteur des services à la personne a le vent en poupe. Petit bricolage, jardinage, assistance à personne dépendante, livraison des courses à domicile, soutien scolaire, aide informatique… les réponses des professionnels des services répondent aux nouveaux besoins d'assistance.

À qui s'adresser?

Sur un simple coup de téléphone, ou par Internet, vous pouvez contacter une structure agréée par l'État qui vous donnera les coordonnées de l'intervenant. Dans ce cas, c'est l'association ou l'entreprise prestataire qui facturera les heures effectuées par le salarié: vous n'aurez pas à le déclarer. Des « enseignes nationales » fédèrent les structures agréées délivrant des services aux personnes à leur domicile, et garantissent la qualité des prestations.
Autre formule: une association ou une entreprise mandataire recrute le salarié et effectue la gestion administrative à votre place (rédaction du contrat de travail, bulletin de paie…). Vous êtes alors l'employeur et, à ce titre, responsable du paiement du salaire et des cotisations sociales. Avec le mandat, le coût horaire est normalement moins cher, et la personne aidée est mieux assurée de garder les mêmes intervenants qu'avec le mode prestataire. En revanche, si elle veut en changer, elle doit entamer une procédure de licenciement.
Bon à savoir: une réduction d'impôt égale à 50 % des sommes versées, retenues dans la limite de 12 000 € par an et par foyer fiscal, est accordée. Le plafond des dépenses est majoré de 1 500 € par membre du foyer fiscal de plus de 65 ans avec un maximum de 15 000 € (20 000 € pour les personnes dépendantes). Si vous avez recours à un organisme agréé, le taux de TVA est réduit à 5,5 % sur les prestations qu'il vous facture.

● *Christophe Polaszek*

en savoir +

Pour retrouver ces services près de chez soi ou pour s'informer: www.servicesalapersonne.gouv.fr ou, par téléphone, composer le 32 11 (0,12 € TTC/min).

Assurez vos déplacements en Europe

Vous partez en Europe cet été? Avant votre départ, pensez à vous procurer la carte européenne d'assurance maladie: elle vous permettra de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux nécessaires au cours de votre séjour.
Véritable sésame pour partir tranquille, la carte d'assurance maladie (Ceam) rend automatique la prise en charge des dépenses de santé pour les soins médicalement nécessaires, dans les mêmes conditions que pour les assurés du pays de séjour. Ce service concerne tous les soins médicalement justifiés, quel que soit le motif du déplacement (week-end, vacances, détachement professionnel, études, stages…), sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays de séjour*. La Ceam est gratuite, individuelle et nominative, et valable un an. Tout le monde peut en bénéficier, dont les enfants. Il convient de demander une carte pour chaque membre de la famille. Votre départ est imminent? Contactez votre caisse d'assurance maladie pour obtenir un certificat provisoire de remplacement.
En savoir +: www.ameli.fr

● *Christophe Polaszek*

** La carte est valable dans l'ensemble des pays membres de l'UE ainsi qu'en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.*

Cahier Infos
l'actualité de votre retraite

CNRACL

JUILLET 2008 n°58

Actualité : Tout sur les élections CNRACL • Gros plan sur le rapport annuel 2007
Services : Un contrat d'assurance pour vous • Prêts sociaux : votre caisse de retraite s'engage à vos côtés • Une aide du FAS • Changement d'adresse • Avis d'imposition
En pratique : Dates de virement des retraites CNRACL • Comment nous contacter ?

Phovoir

Pascal Saura – CDC

Les élections CNRACL

Le compte à rebours des prochaines élections au conseil d'administration a commencé : Climats vous propose une visite guidée dans les coulisses des préparatifs.

L'originalité de la CNRACL

La Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales est l'un des seuls régimes de sécurité sociale dont le conseil d'administration comporte, en son sein, des représentants élus des employeurs et des salariés. Les dernières élections ont eu lieu en décembre 2001, et les prochaines se dérouleront, selon les mêmes modalités, en décembre 2008. En effet, conformément aux textes réglementaires qui régissent la CNRACL, « l'élection des membres du conseil d'administration est organisée après chaque renouvellement général des conseils municipaux et, au plus tard, neuf mois après cette date ». Les élections municipales ayant eu lieu les 9 et 16 mars, le scrutin de la CNRACL sera organisé avant le 17 décembre 2008, la date exacte étant fixée par arrêté interministériel avant l'été.

Composition du conseil d'administration

Le processus électoral

L'ensemble des opérations liées aux élections est assuré par la Caisse des Dépôts, gestionnaire de la CNRACL, par délégation des ministères de tutelle. La préparation et l'organisation du scrutin comportent notamment l'établissement des listes électorales, l'examen de la recevabilité des candidatures, le traitement des réclamations relatives aux inscriptions sur les listes électorales, l'impression et l'expédition du matériel électoral, le dépouillement automatique des votes.

Un vote par correspondance pour six collèges électoraux

En 2001, seuls les retraités et les employeurs avaient voté par correspondance, les affiliés se rendant dans l'espace prévu à cet effet par leur employeur pour un vote à l'urne. L'organisation du scrutin 2008 est simplifiée et harmonisée avec la généralisation du vote par correspondance pour les six collèges électoraux :

- les deux collèges affiliés comprennent la catégorie des retraités, avec environ 930 000 inscrits, et celle des affiliés en activité, avec plus de 2 000 000 d'inscrits ;
- les 46 000 employeurs sont répartis en quatre collèges : communes de plus de 20 000 habitants, communes de moins de 20 000 habitants, conseils généraux, régionaux et établissements publics intercommunaux et employeurs hospitaliers.

Une représentation paritaire

Tous les ressortissants du régime à la date de publication de l'arrêté interministériel, au cours du mois de juin, voteront, quelle que soit la position statutaire des personnes en activité,

quelle que soit la pension perçue, principale ou de réversion de veuf ou de veuve, au titre de la vieillesse ou de l'invalidité, pour les retraités.
Les affiliés et les employeurs éliront chacun 8 représentants, ce qui établit à 16 le nombre de membres élus au sein du Conseil d'administration qui comprend 22 membres. Parmi la parité des affiliés, 2 sièges sont dévolus aux représentants des retraités. Les 6 sièges restant sont occupés par des membres de droit représentant les ministères qui assurent le contrôle du régime, ainsi que le conseil supérieur de la fonction publique territoriale.

Les étapes clés

Dès que la date précise du scrutin sera connue, l'information sera diffusée par le biais des différents moyens de communication qui sont à votre disposition, dont le site **www.cnracl.fr** qui, par son actualisation permanente, vous permet d'être au fait des informations les plus récentes concernant votre régime de retraite.

Début août, le gestionnaire de la CNRACL recevra les listes de candidats et celles des électeurs seront élaborées et affichées courant septembre. La liste des électeurs pour le collège des retraités sera consultable dans les locaux de la mairie de votre lieu de résidence, au plus tard fin septembre. Vous serez alors invité à vérifier votre inscription et à signaler toute erreur à l'adresse qui vous sera prochainement communiquée.
Les demandes de renseignements seront traitées par téléphone au numéro mis en place spécifiquement à cet effet à partir du mois de juillet.

... à suivre

Gros plan sur le rapport annuel 2007

2007 a été une année pleine de défis à relever qui ont confirmé pour l'essentiel les prévisions d'évolution du régime et ont conforté le conseil d'administration dans sa volonté de prudence et de vigilance sur son équilibre financier à court et moyen terme.

La démographie du régime

2007 a vu se préciser la forte augmentation du nombre de nouveaux retraités, sous l'effet de l'arrivée à l'âge de 60 ans de générations nombreuses.
Avec 880 200 retraités et 1 967 400 cotisants en fin d'année 2007, la CNRACL affiche une situation démographiquement relativement favorable, à 2,3 cotisants pour 1 retraité. L'accroissement de la population des actifs cotisants a plus que doublé (+3,7 %) en 2007 comparé à celui de 2006 (1,8 %). Cette tendance s'explique par l'intégration d'agents d'Etat au sein du personnel territorial des conseils régionaux et généraux dans le cadre de la décentralisation.
Dans le même temps, le secteur hospitalier voit son rythme d'évolution ralentir.

Les données financières et comptables

L'amélioration de la situation financière du régime, amorcée en 2003, se confirme en 2007 avec un résultat excédentaire de 465 millions d'euros. Les réserves s'élèvent à 1,8 milliard d'euros, après affectation du résultat. Cette situation résulte notamment de l'effet conjugué de la décentralisation, des mesures progressives de relèvement du taux de la contribution employeur jusqu'à 2005, de la baisse du taux de la compensation spécifique qui passe de 18 % en 2006 à 15 % en 2007 et de l'impact de la réforme des retraites, intervenue en 2003, en matière de validations de services.

L'action sociale

Les nouvelles règles décidées par le conseil d'administration et entrées en vigueur le 1er janvier 2007, ont permis de recentrer les aides vers les plus démunis : ainsi plus de 70 000 retraités de la CNRACL ont perçu une aide du FAS l'année passée.
Près de 165 000 demandes ont été étudiées par le service gestionnaire et 127 700 d'entre elles ont fait l'objet d'un paiement.

L'intégralité du rapport annuel 2007 de la CNRACL est disponible sur le site www.cnracl.fr

PUBLIC OBSÈQUES

CNRACL

UNE GARANTIE MUTUALISTE SPÉCIALEMENT CONÇUE POUR LES AGENTS ET LES RETRAITÉS DU SECTEUR PUBLIC.

POUR VOUS

- La garantie d'une couverture efficace pour financer vos obsèques
- Une **couverture immédiate** *
- La liberté de choix des bénéficiaires
- Les services d'une **vraie mutuelle**

* en cas d'accident

EXEMPLE DE COTISATION

Pour un capital de **3000 €** (6000 € en cas d'accident)

Cotisation de : **15,54 € / mois**

Pour une personne de **64 ans**

POUR VOTRE ENTOURAGE ET VOTRE FAMILLE

- **Aucune avance de frais** (service tiers payant)
- L'assistance funéraire complète, **24h/24 et 7j/7** avec rapatriement à partir de 30 km
- Le libre choix de l'opérateur funéraire
- Le versement de l'excédent de capital sous 48h

MUTUELLE

MUTAC L'ENGAGEMENT PRÉVOYANCE ENTREPRISES

Vu à la TV

Pour tout renseignement :

N°Azur 0 810 09 08 15

PRIX APPEL LOCAL

DEMANDE DE DOCUMENTATION

A retourner sans affranchir à :

MUTAC libre réponse 56030 - 34079 Montpellier cedex 3

❑ M. ❑ Mme ❑ Mlle

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ...../...../.....

Adresse : .....

Ville : ..... Code postal : |_|_|_|_|_|

Tél. : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Email : ..... @ .....

Je souhaite recevoir le dépliant PUBLIC OBSÈQUES ainsi qu'une étude (sans engagement de ma part) pour un capital de :

❑ 1000 € ❑ 2000 € ❑ 3000 € ❑ 4000 € ❑ 5000 € ❑ 6000 € ❑ 7000 € ❑ 8000 €

MUTUALITÉ FRANÇAISE

OBSID-23

CNRACL CNP

ASSURANCE DÉPENDANCE

Un contrat CNP Assurances spécialement étudié pour vous

Être une charge pour ses proches en cas de perte d'autonomie partielle ou totale est un risque. Pour conserver le plus longtemps possible une indépendance financière, CNP Assurances propose des contrats adaptés à chaque situation.

Depuis qu'elle a eu son accident vasculaire cérébral qui l'a fortement handicapée, Jeanne R., 80 ans, perçoit chaque mois 600 € au titre du contrat d'assurance dépendance qu'elle a souscrit il y a quelques années. Cette somme, ajoutée à l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), lui permet de rémunérer son aide ménagère.

Nous vivons de plus en plus longtemps mais, avec le grand âge, il devient parfois difficile d'effectuer seul les actes essentiels du quotidien. Et pourtant, nous souhaitons tous vivre sereinement cette période, sans être à la charge des nôtres, en toute indépendance. Or une assistance permanente à domicile ou un séjour en milieu médicalisé coûtent entre 1 500 € et 2 600 € par mois.

L'APA, essentielle mais insuffisante

À la suite de ce constat, les pouvoirs publics ont répondu par la mise en place de l'APA, mais il est illusoire de croire que celle-ci finance dans son entier la dépendance. C'est souvent sur les familles que pèse cette charge. Conjoint et enfants ont un rôle déterminant, mais ne peuvent à eux seuls prendre en charge la dépendance d'un membre de la famille.

À chacun son contrat

Pour faire face à ce risque, la souscription d'un contrat d'assurance dépendance représente une sécurité. La CNRACL a ainsi négocié avec CNP Assurances un contrat qui peut vous permettre de bénéficier d'une rente mensuelle en cas de dépendance. Au moment de l'adhésion, les cotisations sont fixées en fonction de l'âge et du niveau de rente choisie (15 € par mois à 50 ans pour une rente mensuelle de 600 €, 25,80 € à 60 ans). Donc plus tôt vous souscrivez, plus bas sera le montant de votre cotisation.

En outre, ce contrat s'accompagne de diverses prestations d'assistance, notamment la possibilité de bénéficier d'une aide ménagère temporaire à la suite d'une hospitalisation.

Vous avez moins de 75 ans et ce produit vous intéresse ? Recevez une documentation gratuite sans engagement de votre part en écrivant à :

- **CNP Assurances**
  Service Épargne Retraite Dépendance, BP 9, 95206 Sarcelles Cedex
- **ou par courriel :**
  dependance@cnp.fr
- **ou contactez un conseiller**
  01 34 53 55 00
- **Site Internet :**
  www.cnracl.fr/retraite/ade

PRÊTS SOCIAUX

votre caisse de retraite s'engage à vos côtés

Pour mieux répondre à vos attentes, le conseil d'administration de la CNRACL a décidé de faire évoluer les conditions d'octroi des prêts sociaux, afin d'accompagner les retraités aux revenus les plus faibles dans leur vie quotidienne.

Deux orientations fortes :

- la baisse des taux, désormais compris entre 0 % et 4 % et déterminés en fonction des ressources du foyer ;
- des thèmes éligibles plus nombreux (amélioration de l'habitat, dépenses de santé, frais de sépulture et circonstances exceptionnelles).

Les conditions principales à remplir :

- la pension CNRACL doit être votre pension principale en durée de prise en compte ;
- vos ressources ne doivent pas dépasser 1 654 € pour une personne seule et 2 480 € pour un couple ;
- votre résidence principale doit se situer en France métropolitaine ou dans un département d'outre-mer.

Vous souhaitez obtenir des renseignements ou bénéficier d'un dossier d'instruction ?

- **Par téléphone : 05 56 11 38 28**
- **Par e-mail : produits@caissedesdepots.fr**
- **Sur le site Internet : www.cnracl.fr**

Brand X Pictures

LA GARANTIE OBSÈQUES

Financer vos obsèques et protéger vos proches

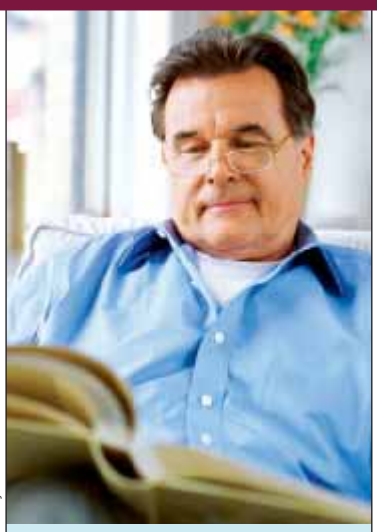
CNRACL

3 000 000 d'adhérents dont 18 000 retraités de la CNRACL ont déjà choisi la qualité, l'expertise et l'expérience de **La Garantie Obsèques** et bénéficient :

- d'une protection **instantanée**
- d'une garantie financière **sur mesure**
- de services **personnalisés** : tiers payant, assistance aux familles, accords avec les opérateurs funéraires…

Contactez-nous par téléphone au : 01 40 82 44 77
par mail : garantie.obseques@henner.fr
ou retournez-nous le coupon ci-dessous.

À retourner à La Garantie Obsèques : 10 rue Henner - 75459 Paris cedex 09
Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code Postal : ..... Ville : .....
Souhaite recevoir sans engagement de ma part une brochure gratuite



Getty

Ma pension sera-t-elle modifiée à 60 ans ?

Votre pension ne peut être modifiée ni en raison de votre âge (60 ans ou 65 ans) ni en fonction de l'évolution de votre état de santé. Que vous ayez bénéficié de votre retraite avant 60 ans ou après 15 ans de services et 3 enfants, ou pour invalidité, elle vous a été attribuée à titre définitif. Elle comprend la totalité de vos droits auprès de la CNRACL.

FONDS D'ACTION SOCIALE

Une aide du FAS pour vos cotisations à une mutuelle santé

Consultations médicales, pharmacie, lunettes… L'adhésion à une mutuelle santé s'avère être toujours utile, bien que son coût représente une part non négligeable du budget.

Le FAS a prévu une aide pour cette dépense.

Il s'agit de l'aide santé mutuelle, que vos cotisations soient prélevées directement, chaque mois, sur votre compte bancaire ou sur votre pension, ou que vous les régliez par chèque ou par tout autre moyen de paiement.

Comme toutes les aides du FAS, l'aide santé mutuelle est servie sous diverses conditions, notamment de ressources : vos revenus mensuels ne doivent pas dépasser 1 250 € pour une personne seule ou 1 875 € pour un couple.

Vous justifierez de cette dépense en joignant à votre imprimé de demande soit la photocopie de l'appel de cotisations 2008 que vous avez reçu en début d'année, soit une attestation de votre mutuelle précisant le montant de vos cotisations 2007.

Si vous n'avez pas, cette année, bénéficié du montant maximal d'aide pouvant vous être attribué, vous pouvez obtenir un imprimé de demande **en téléphonant au 05 56 11 36 68 :** le serveur vocal, quelle que soit l'heure, vous demandera votre numéro de sécurité sociale et enregistrera votre demande. Si vous téléphonez entre 9 h et 16 h, préparez aussi votre numéro de pension.

Vous pouvez également écrire, en mentionnant votre numéro de pension, à :
Caisse des dépôts – Fonds d'action sociale de la CNRACL, rue du Vergne,
33059 Bordeaux Cedex.

Phovoir

DÉCLARATION FISCALE

Comment obtenir une attestation de paiement ?

Les moyens les plus rapides sont :

- **par Internet, sur le site www.cnracl.fr, dans l'espace *retraités* ou *nous contacter*.**
- **par téléphone, sur le serveur vocal au 05 56 11 40 40.**

Leurs accès sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. L'envoi des bulletins de paiement n'est pas mensuel. Vous recevez un bulletin de paiement lors du premier versement de votre pension et d'une manière générale pour toute variation de son montant.

La photocopie du dernier bulletin de paiement en votre possession servira de justificatif auprès des organismes même s'il remonte à quelques mois.

Phovoir

Je change d'adresse, dois-je vous prévenir ?

Il est impératif, lors d'un changement de domicile, de nous informer de votre nouvelle adresse afin que le courrier que nous vous adressons ne nous soit pas retourné.
Si vous ne le faites pas, passé un certain délai, La Poste renvoie à l'expéditeur tous les courriers avec la mention « NPAI » (le destinataire n'habite pas à l'adresse indiquée).

Il peut s'agir :

- d'un changement de domicile au cours de l'année écoulée ;
- d'une modification partielle de votre adresse : nouvelle numérotation, nom de rue, etc. ;
- de l'arrêt du transfert de votre courrier par le service de La Poste.

Dans tous les cas, **prévenez-nous le plus tôt possible sans oublier d'indiquer votre numéro de pension :**

- par Internet sur le site **www.cnracl.fr ;**
- par @dèle sur le site **cdc.retraites.fr** (en bas de la page d'accueil). @dèle est un service en ligne qui permet en quelques clics de donner sa nouvelle adresse à plusieurs organismes ;
- par courrier à **CNRACL, rue du vergne 33059 Bordeaux ;**
- par téléphone au **05 57 57 91 99 ;**
- par fax **05 56 11 40 68.**

Attention ! Un transfert de courrier auprès de votre poste ne vous dispense pas de transmettre votre nouvelle adresse à tous les organismes avec lesquels vous êtes en relation (assurance, banque, caisses de retraite…).

Dois-je vous envoyer mon avis d'imposition sur mes revenus 2007 quand je le recevrai ?

Sauf demande explicite de notre part, vous n'avez pas à nous envoyer ce document. En effet, la Direction générale des Impôts et votre caisse de retraite ont mis en place un système d'échange permettant de mettre à jour automatiquement, tous les ans, les précomptes de cotisations sociales effectués sur votre pension.

Combien de temps faut-il garder vos documents de retraite ?

La durée de vie de vos documents de retraite diffère selon leur nature.

À conserver à vie :

- **votre brevet de pension** (à fournir à votre caisse primaire pour avoir droit à l'assurance maladie) ;
- **tous les avis de situations** que vous pouvez recevoir (ils attestent de la révision des éléments de votre pension).

À conserver pendant 4 ans :

- **l'attestation fiscale** qui vous est adressée, chaque début d'année, sert de base à votre déclaration fiscale et justifiera de vos revenus en cas de litige avec l'administration fiscale.

Dates de virement des retraites CNRACL

Votre pension est versée de manière régulière dans les derniers jours de chaque mois. Voici les dates prévisionnelles des prochains virements.

Si votre compte n'est pas crédité le premier jour du mois suivant, merci d'abord vous renseigner auprès de votre teneur de compte (banque, Banque postale, Caisse d'épargne) avant de contacter la CNRACL.
Les dates de paiement sont disponibles sur le serveur vocal
» 05 56 11 40 40
et sur le site
» www.cnracl.fr/espace retraités

Attention, la réglementation applicable par votre caisse de retraite ne permet pas de verser des acomptes ou de virer votre pension avant les dates indiquées ci-contre.

Vous devez prévoir un délai supplémentaire pour que le montant de votre retraite soit effectivement porté sur votre compte.

	Virements bancaires	Banque postale Caisse nationale d'épargne Lettre-chèque postale Mandat carte international
JUILLET 2008	28/07	29/07
AOÛT 2008	26/08	27/08
SEPTEMBRE 2008	25/09	26/09
OCTOBRE 2008	28/10	29/10
NOVEMBRE 2008	25/11	26/11

VIREMENTS INTERNATIONAUX

Si vous habitez à l'étranger et que vous souhaitez voir votre pension virée sur votre compte bancaire, envoyez votre demande avec votre numéro de pension, un RIB original et non manuscrit comportant votre nom, le code Iban et le code BIC de votre banque à l'adresse suivante :
CNRACL, rue du Vergne, 33059 Bordeaux Cedex

ACCUEIL PERSONNALISÉ POUR NOS RETRAITES MALENTENDANTS

Un accompagnement en langue des signes vous est proposé lors de votre venue à nos bureaux, sur rendez-vous préalablement pris auprès de la Caisse des Dépôts de Bordeaux :
- **par courriel sur : www.cdc.retraites.fr /cnracl/espace retraités, rubrique « nous contacter » ;**
- **par fax au 05 56 11 40 68 ;**
- **par téléphone au 05 57 57 91 99.**

Getty

Contacts utiles et accueil téléphonique

Vous avez besoin de joindre votre caisse de retraite par téléphone ? Pour y accéder plus facilement, profitez des heures creuses.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h ▶12h					
12h ▶16h					

Périodes très chargées — Périodes assez chargées — Périodes peu chargées

Le serveur vocal 7 j/7, 24 h/24
» 05 56 11 40 40 vous permet d'obtenir directement, et sans attendre, la réponse à un grand nombre de questions.

Des contacts en fonction de vos questions
Votre pension CNRACL » 05 57 57 91 99, du lundi au vendredi, de 9h à 16h
Le fonds d'action sociale » 05 56 11 36 68
Les chèques-vacances et les prêts sociaux » 05 56 11 38 28
Le catalogue *Vacancez-vous !* » 05 56 11 40 65
La carte loisirs Vikiva » 05 56 11 33 88

CNRACL, RUE DU VERGNE, 33059 BORDEAUX CEDEX • INTERNET : WWW.CNRACL.FR

Les infos CNRACL ont été rédigées par Dominique Journolleau, Françoise Marinier-Docteur, Didier Pettes, Mireille Rouffignac, Marie-José Sayo et Danièle Vauthier.

Service intergénérationnel de la ville de Colombes

À Colombes, la mosaïque des âges

Depuis le 16 janvier, une mosaïque de 18 mètres, résultat du travail de seniors et d'enfants, embellit le parvis du théâtre de l'Avant Seine à Colombes. Cette réalisation démontre l'exemplarité de la Ville dans le domaine des relations intergénérationnelles, soutenues par une charte adoptée en 2007.

Enfants: 3000; senior: près de 20; superficie: 23 mètres carrés; longueur: 18 mètres. Une valse de chiffres à faire tourner la tête pour cette expérience enrichissante pour les petits et leurs (grands) aînés qu'a été la conception de* La voie du partage, *première « mosaïque intergénérationnelle ».

Dans l'atelier, les voix bourdonnent au rythme de la concentration : tête contre tête, des enfants et des seniors. La taille cintrée dans un tablier trop grand et l'air concentré, le petit Julien trempe abondamment ses doigts dans le pot de colle pour enduire le carreau bleu qu'il tient de son autre main. Un regard complice à Pierrette et il le place avec application. Pendant six mois, 3000 enfants et une vingtaine de retraités se sont retrouvés autour d'un travail gigantesque : une mosaïque qui dessine une portée musicale de 18 mètres de longueur sur laquelle se déroulent les arts : de la danse au théâtre, en passant par l'écriture ! Michèle Lachèvre est l'une des retraités apprentis artistes qui ont participé au projet en 2007. Elle se souvient, enthousiaste : *« C'était magnifique. Il y avait des enfants de tous les âges et nous étions, chaque fois, une dizaine de retraités pour les entourer et travailler avec eux ! »* Ce chantier titanesque – 23 mètres carrés, 1,7 tonne et des milliers de carreaux ! – est le fruit des rencontres « Atout'âges » et des centres de loisirs de la ville de Colombes (Hauts-de-Seine). Une vraie symbiose qui trouve sa force dans la toute nouvelle charte intergénérationnelle. *« Ces rencontres entre générations sont fondamentales,* insiste Michel Le Guellec, responsable du service Intergénérationnel de Colombes. *D'ailleurs,*

Service intergénérationnel de la ville de Colombes

cette mosaïque constitue une identification importante car les enfants montrent, ravis, le morceau qu'ils ont réalisé ; c'est aussi un vrai partage, à l'instar du titre de la mosaïque, La Voix du partage, choisi par les enfants et les retraités. »

Des slammeurs de 15 à 75 ans

Aujourd'hui, la ville compte 22 projets intergénérationnels sur lesquels retraités et enfants communiquent et partagent. Ils sont tout aussi divers que les acteurs qui les animent. *« Je suis une femme débordée et, certains jours, je fais mon lit mais je n'ai pas le temps de passer l'aspirateur ! »*, s'exclame, en riant, Michèle Lachèvre. Cette jeune femme de 75 ans a participé, en août dernier, à la première colonie intergénérationnelle de la ville. Pendant une semaine, dix retraités ont partagé le quotidien de 44 enfants sur l'île de Groix, en Bretagne. *« Les retraités ont joué le jeu et se sont laissés entraîner,* relate Michel Le Guellec. *Ils s'occupaient du barbecue avec les enfants mais participaient aussi aux animations, le soir, en allant jusqu'à se déguiser et se maquiller. »* Trois générations se rencontrent régulièrement au cours de ces activités : enfants, parents et grands-parents. Lors du Printemps des

J.P. Lucas

«Ces enfants nous apportent un réconfort car nous sommes utiles. » Raoul Fortas, animateur du jardinage et de la pétanque intergénération à Colombes

« Ce qui compte pour moi, c'est d'apporter un peu de ma connaissance aux enfants, explique Raoul Fortas. *Ces enfants nous donnent du réconfort car nous sommes utiles ; ce n'est pas parce qu'on est à la retraite que l'on est fichu. »* Pour cet Antillais de la région parisienne, l'intergénération est un jardin d'exploration où petits et grands apprennent à se comprendre et à partager. D'ailleurs, Raoul excelle dans les activités en plein air et apprend aux enfants à jardiner et à jouer à la pétanque. Inutile de dire qu'il passionne les enfants en les initiant à reconnaître les fleurs, les fruits et à les goûter. *« Lorsque je leur fais semer des graines, la première chose qu'ils font, chaque mercredi, c'est de courir pour voir si ça a germé ! »*, glisse Raoul dans un sourire. Il commence les activités intergénération à Colombes, en 2003, avec une initiation au tarot qu'il abandonne vite au profit d'activités de plein air. Cet amoureux de la nature s'investit aussi dans les promenades en forêts et les pique-niques avec les enfants ; il leur apprend à faire des échelles de corde entre deux arbres, des balançoires ou des nœuds marins. C'est à croire qu'il ne s'est jamais départi de son âme d'enfant qui répond aux vœux d'aventures et de corsaires des gamins. *« Les enfants sont simples de cœur et ne jouent pas la comédie,* constate Raoul. *Il y a un grand respect entre eux et moi : je suis antillais et les enfants n'ont pas cette méchanceté dont les adultes sont parfois capables. »*

Spectacles intergénérationnels de slam lors du Printemps des Poètes.

Jardinage pour les enfants au programme dispensé par Raoul Fortas (à droite), mais aussi… pétanque.

« Les retraités ont joué le jeu allant jusqu'à se déguiser et se maquiller. »

Poètes, début mars, la ville a encore démontré sa volonté de partage. À cette occasion, un groupe de slammeurs* de 15 à 20 ans et quatre retraités, dont deux dépendant de l'hôpital Louis-Mourier, ont travaillé ensemble autour d'un spectacle de slam, de l'écriture à la mise en scène. *« C'était un moment important car, pour la première fois, nous avons travaillé avec des retraités handicapés,* précise Michel Le Guellec. *La complicité et l'émotion étaient au rendez-vous, avec des échanges de textes et des regards entre les slammeurs amateurs, dont certains n'avaient plus souri depuis des mois. »*

Rompre la solitude et privilégier l'amitié

Ces rencontres ont le pouvoir de changer le regard de l'autre. Michel Le Guellec raconte l'histoire de cette retraitée, revenue un peu grincheuse de la colonie à l'île de Groix. Une semaine plus tard, il la croise et son discours avait complètement changé : les enfants la reconnaissaient dans les rues de Colombes et lui sautaient dans les bras ! Michèle Lachèvre qui construit en ce moment une maison de poupée avec les enfants, confirme cet enthousiasme : *« Les enfants m'apportent de la joie. Nous sommes un peu leurs grands-parents* bis, *un vrai rayon de soleil ! »* Pour l'année 2008, le grand projet qui mobilise ces troupes de bonne volonté est le logement intergénérationnel. *« Nous travaillons avec l'institut de soins infirmiers de Louis-Mourier depuis cinq ans,* explique Michel Le Guellec. *Notre objectif est de privilégier la cohabitation entre des élèves infirmiers en recherche de logement et des retraités souvent seuls dans des appartements trop grands. »* Des règles précises seraient élaborées, comme le temps accordé à l'échange. Une seconde grande action qui crée l'enthousiasme est la réalisation d'un court métrage autour de la solitude. Le principe est de constituer des binômes retraités-jeunes chargés d'interviewer les jeunes de la cité et les retraités sur le phénomène lié à la solitude et à l'isolement. *« Pour moi, l'intergénération, c'est fondamental. Ça évite le cloisonnement, l'isolement et l'incompréhension,* conclut Michel Le Guellec. *Les parents commencent à se dire que cette action est importante. »*

● *Véronique Pierron*

**Le slam est un art d'expression populaire oral et déclamatoire qui se pratique dans des lieux publics.*

zoom sur

À quoi sert une charte intergénérationnelle ?

Pionnière en la matière, la ville de Colombes a décidé l'élaboration d'une charte intergénérationnelle afin de recadrer le déroulement des rencontres « Atout'âge ». Ces projets s'étant multipliés, des difficultés de mise en place et de suivi des ateliers ont conduit à définir au moyen d'une charte, les droits et devoirs de chacun : enfants, retraités et professionnels. Les plus jeunes ont notamment le droit d'apprendre, de faire des choix et d'être informés. En contrepartie, ils doivent respecter les autres, les règles de sécurité et les consignes pratiques. En apportant une expérience et un savoir-faire, les retraités ont les mêmes droits, mais ils doivent respecter les repères, les rythmes, les choix et l'autonomie des enfants et les lois républicaines sur la laïcité. Enfin, les professionnels sont reconnus comme les seuls garants du fonctionnement et de l'organisation de leur structure d'accueil ainsi que des sorties ; charge leur est donnée en échange de concevoir, élaborer, organiser les projets, accueillir les différents acteurs et mettre en place des règles de sécurité.

Croisières le vent en poupe

Maritime ou fluviale, la croisière est particulièrement adaptée aux retraités et propose des escales de plus en plus variées. À choisir : trois itinéraires, de l'Atlantique à la Baltique en passant par la Méditerranée et l'Égypte.

Il est bien des manières de visiter un pays, mais l'aborder par ses rivages reste un plaisir sans cesse renouvelé et chargé de belles émotions, selon Cécile, croisiériste assidue et enthousiaste. Pour elle, c'est le succès garanti de vacances réussies en toute sérénité. Sa première croisière l'avait menée en Méditerranée, de l'Adriatique à la Grèce. L'hiver dernier, elle a navigué d'île en île sous le soleil des Caraïbes, et son rêve serait de découvrir la mer du Nord et la Baltique. Un périple évocateur et romantique pour découvrir Stockholm, la Venise du Nord, se laisser éblouir par le faste de Saint-Pétersbourg et succomber au charme de Copenhague… Mais surtout, il donne l'occasion de visiter Tallin et Riga, deux capitales baltes fières de leur liberté retrouvée. Avec ses tours resserrées et ses portes en série, Tallin, la petite capitale de l'Estonie, a des allures de Carcassonne. *« C'est une petite ville ressemblant à une grande forteresse »* écrivait un géographe du XII^e^ siècle. Toute la vieille ville, inscrite depuis 1997 au patrimoine mondial de l'Unesco, se visite à pied et déroule, au fil de ses ruelles pavées bordées de façades pimpantes, les trésors de ses églises baroques et de ses palais. La cathédrale orthodoxe Alexandre-Nevski mêle ses clochers à bulbe aux mille flèches et tourelles qui hérissent le ciel bleuté malgré l'heure tardive de cette journée d'été. On aimerait flâner plus longtemps, s'arrêter sur la grand-place pour regarder vivre les habitants et s'imprégner de la douce atmosphère qui enveloppe la plus nordique des capitales européennes. Mais l'heure est au départ pour une prochaine escale.

La magie des lieux

À trois cents kilomètres au sud, voici Riga, la belle Lettone, la plus grande des capitales baltes. Son centre-ville, fondé en 1201,

De Saint-Pétersbourg (ci dessus), aux plages de la côte sénégalaise (ci-dessus à droite) en passant par l'Égypte (Louxor ci-contre), *les croisières vous font découvrir des lieux d'exceptions en vous délivrant à leur bord le meilleur accueil, comme sur le MSC Opéra (ci-dessous).*

Le plaisir d'une croisière est aussi de profiter de la mer et de l'horizon à perte de vue.

fut également classé par l'Unesco pour la plus belle concentration d'Art nouveau d'Europe. La rue Alberta en offre un magnifique exemple quand, en fin d'après-midi, un soleil rasant vient donner encore plus de relief à tous les détails de la pierre qui affleurent les façades : masques, draperies, liserés, écussons, fleurs et plantes. Chaque ville raconte une page d'histoire mais le plaisir d'une croisière est aussi de profiter de la mer, de l'horizon à perte de vue et des grandes traversées qu'offrent certains programmes. Le bateau de croisière *Princess Danae* a eu la bonne idée de programmer un itinéraire de l'Atlantique à la Méditerranée, qui relie Dakar à Marseille. Voici l'occasion de profiter des belles plages de Santa Cruz de Tenerife aux Canaries ; de faire connaissance avec le Maroc et de déambuler dans les souks de Casablanca la Blanche et Tanger la ville maure, avant d'aborder Minorque, l'île des Baléares qui a conservé toute son authenticité.

L'Égypte éternelle

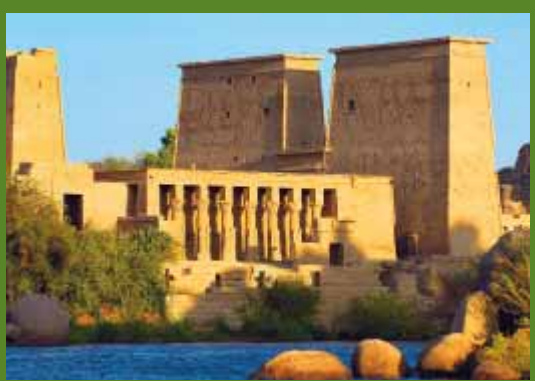
Changement de décor et d'ambiance pour une croisière fluviale en Égypte. L'historien grec Hérodote écrivait que l'Égypte *« est un don du Nil »*. En effet, sans ce fleuve magique, source de toute vie, la civilisation pharaonique n'aurait pas existé. Remonter le Nil de Louxor à Assouan reste le meilleur moyen de découvrir ces rives paisibles où rien ne semble avoir changé depuis des millénaires. Louxor, le site de l'ancienne Thèbes, la ville aux Cent Portes chantée par Homère est exceptionnel. À l'est du Nil, le temple de Karnak émerveilla

bon à savoir

***Pensez à prendre** des vêtements sport et décontractés pour la journée mais aussi des tenues habillées pour les différentes soirées proposées à bord. Pas de smoking **pour les hommes** mais costume ou blazer et cravate. **Pour les femmes,** si la robe longue n'est pas indispensable elle sera toujours bienvenue, les étrangers s'habillent beaucoup plus que les Français, hélas ! De toute façon, **quelle que soit la destination,** n'oubliez pas pulls ou châles à cause des courants d'air et de l'air conditionné.*

Le sauvetage de Philae

Pendant trente ans, de 1934 à 1964, le lac de retenue, à Assouan, engloutit l'île et ses temples, sauf à l'époque où l'on rouvrait les vannes du barrage. Quand les eaux atteignaient leur plus haut niveau, seul émergeait le sommet du temple d'Isis. En 1960, la construction du nouveau barrage d'Assouan vouait Philae à une mort certaine. L'Unesco mena une vaste campagne et des travaux gigantesques furent engagés de 1972 à 1980. Les temples furent démontés en 40000 blocs pesant chacun 25 tonnes. Numérotés, mesurés par photogrammétrie, placés sur une aire de stockage puis débarqués sur l'île voisine d'Agilkia, ils furent remontés au millimètre près pour retrouver leur aspect original. Cela coûta trente millions de dollars.



Trade.egypt travel, Gardel.

Champollion qui s'exclama: « *Aucun peuple n'a conçu l'art de l'architecture à une échelle aussi sublime.* ». Chaque pharaon a fait construire, pour ajouter à sa gloire, temple, chapelle royale, obélisque, salle hypostyle, statues, colonnes ou lac sacré. En face, sur la rive ouest, les vallées des Rois et des Reines offrent les plus beaux exemples de tombes entièrement peintes : c'est le royaume de l'éternité. l'Égypte livre ainsi ses merveilles au fil du Nil : voici Edfou, superbement conservé, dédié au dieu faucon Horus, Kom Ombo et sa nécropole de crocodiles et autres animaux sacrés, Esna, en plein centre-ville, remarquable pour ses chapiteaux aux thèmes floraux et son plafond décoré de motifs astronomiques. Assouan, enfin, émerge au bord du Nil bleu. Les felouques aux voiles blanches gonflées par la brise naviguent entre les rochers de granit polis par les crues du fleuve, pour aborder l'île Éléphantine, où sont blottis les villages nubiens. Des paysages sereins et immuables baignés par une chaude lumière au coucher du soleil, qui rendent cette terre bénie des dieux si envoûtante et qui ont fait dire à Chateaubriand : « *L'Égypte m'a paru le plus beau pays de la terre : j'aime jusqu'aux déserts qui la bordent, et qui ouvrent à l'imagination les champs de l'immensité.* »

● *Chantal Manoncourt*

Trade.egypt travel, Gardel.

Louxor, sur les bords du Nil.

CNRACL

Réservez au meilleur prix votre croisière 2009 !

Demandez une documentation détaillée et réservez d'ores et déjà votre cabine auprès de nos partenaires croisiéristes :

- Croisière sur le Nil du 10 au 17 janvier et du 17 au 24 janvier 2009 sur le MS Louvre.
  CROISILAND : tél. 0800880613 (appel gratuit).
- Îles de l'Atlantique et de la Méditerranée du 23 mars au 3 avril 2009 sur le Princess Danae.
  NDS VOYAGES : tél. 0144372265.
- Capitales nordiques du 24 juin au 5 juillet 2009 sur le MSC Opéra.
  OCEATOUR CIC : tél. 0478924776.

Cap vers le sud

« Du soleil plein le ciel et les cœurs » : c'est ce que vous direz de ces gens réputés si chaleureux et de ces belles régions baignées de soleil… Adora voyages vous propose d'aller à leur rencontre avec deux destinations.

Combiné sud ibérique

D. R.

Circuit Andalousie /Algarve
8 jours/7 nuits
894 €/personne en pension complète en hôtel***
Vol régulier Air France au départ de Paris du 14 au 21 septembre 2008.

Les personnes de province bénéficieront du vol gratuit jusqu'à Paris (à partir de Lyon, Marseille, Bordeaux, Toulouse, Nice, Montpellier, Brest et Strasbourg). Ce circuit vous enchantera par la beauté des villes andalouses et ses trésors d'architecture mauresque. Puis, vous découvrirez l'Algarve, réputée être la plus belle région du Portugal, le style manuélin, les azulejos et les marchés traditionnels !

Séjour en Tunisie

8 jours/7 nuits
425 €/personne en formule « tout compris ». Vol inclus au départ de Paris et de trois grandes villes de province tous les dimanches du 16 novembre au 14 décembre.

Vous pouvez partir de Paris,mais aussi de Nantes, Lyon et Marseille. L'hôtel *Penelope* 4* est situé face à l'une des plus belles plages de sable fin de l'île de Djerba. Il vous accueille en pension complète avec restauration et boissons à volonté. Au programme: excursions, cures de balnéothérapie, de thalassothérapie…

D. R.

Pour ces deux destinations, vous pouvez consulter votre catalogue *Vacancez-Vous !* pages 34 et 39 et appeler Olinda à Adora Voyages au 01 53 60 40 60. Signalez-vous comme retraité de la CNRACL afin d'obtenir votre tarif préférentiel.
Si vous êtes adhérent à la carte VIKIVA, vous bénéficierez de 20 € de remise supplémentaire pour l'adhérent et un accompagnant (soit 40 € au total pour deux personnes). Cette offre est valable pour les deux séjours.
Bon voyage avec votre caisse de retraites !

Les Offres Catalogues Partenaires : des vacances qui vous ressemblent !

Votre choix n'est pas dans le catalogue vacances de votre caisse de retraites? Vous aviez imaginé une autre destination, vous préférez une autre formule de vacances, vous pensiez partir à d'autres dates? Nous avons la solution : choisissez les vacances qui vous ressemblent sur les catalogues de nos partenaires! Demandez un catalogue gratuit et faites le plein d'idées à tarif privilégié.
Les avantages CNRACL vous accompagneront en effet, dans votre nouveau voyage. Pour bénéficier de la réduction, préciser au voyagiste les codes partenaires suivants :

-5% à -10% selon période chez Touristra Vacances. Code partenaire 2037. -60€ (30€ x 2) remise Vikiva, Tél. 01 44 83 43 43

-3% à -12% selon période, séjours et voyages chez Vacances Bleues. Code partenaire BUL/FSP/007. -40€ (20€ x 2) remise Vikiva, Tél. 04 91 00 96 13

-7% à -17% selon période et site de vacances, chez Belambra-VVF. Code partenaire 6051S. - 40€ (20€ x 2) remise Vikiva, Tél. 0 825 082 800 (0,15 €/min)

-7% et -15% selon périodes, chez Valvvf Villages. Code partenaire 266. - 40€ (20€ x 2) remise Vikiva. Tél. 0 825 003 211 (0,15 €/min)

-7% à -20% selon quotient familial chez Renouveau Vacances. Code partenaire 687. -40€ (20€ x 2) remise Vikiva. Tél. 04 79 75 75 75

-5% à -25% selon quotient fiscal chez AEC Vacances. Code partenaire CNRACL 33. - 60€ (30€ x 2) remise Vikiva. Tél. 04 50 02 90 74

Jusqu'à -25% selon période et site de vacances, chez Maeva et Pierre & Vacances. Code partenaire 80191 ou 80192 si adhérent VIKIVA. Frais de dossier offerts avantage Vikiva Maeva. Tél. 0 825 059 060 (0,15€/min) Pierre & Vacances Tél. 0 825 00 20 20 (0,15€/min)

Ces offres sont précisées sur votre catalogue *Vacancez-Vous !* 2008 en pages 44 à 51. Elles sont réservées aux pensionnés de la CNRACL et à leurs accompagnants et sont à valoir sur les prix des catalogues des voyagistes partenaires.
Si vous êtes adhérent à la carte VIKIVA, vous bénéficierez d'une remise supplémentaire pour vous et l'accompagnant de votre choix.

Bon séjour ou voyage avec nos partenaires !

CNRACL
CROISILAND

Croisière « Dolce Vita » à bord du Costa Magica

DERNIÈRES CABINES DISPONIBLES, PROFITEZ-EN!

Vous découvrirez les plaisirs insoupçonnés de cette nouvelle gamme de paquebot. C'est un autre univers de vacances qui vous attend, joyeux, haut en couleurs et en surprises…

À partir de 1210 €

par personne en cabine double intérieure (ponts 7 à 10)

30 € x 2

de réduction si vous êtes adhérent Vikiva

8 jours au départ de Marseille du 4 au 11 octobre 2008

Demandez vite une documentation détaillée et gratuite à CROISILAND
numéro vert 0 800 88 06 13 (appel gratuit)

La carte Vikiva

Pour 15 € seulement par an, c'est :

- des avantages et des réductions sur vos loisirs *Vacancez-vous!* ;
- des tarifs préférentiels au quotidien (achats, sorties, spectacles…);
- un système d'échanges entre adhérents (petites annonces gratuites, correspondants, forum…).

Pour en savoir plus, retrouvez la carte Vikiva et ses avantages sur www.vikiva.com ou appelez le 05 56 11 33 88

CNRACL – Vikiva-PPRS6
Rue du Vergne
33059 BORDEAUX CEDEX